Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Comment ça marche	Licence CC - http://creativecommons.org Creative Commons	

Définitions :

Réflexion
"Retour de la pensée sur elle-même en vue d'examiner plus à fond une idée, une situation, un problème"
Dictionnaire Le Robert

Raisonnement
"Suite de propositions liées les unes aux autres selon des principes déterminés et aboutissant à une conclusion"
Dictionnaire Le Robert

Pensée
"Philosophie : Tout phénomène psychique conscient."
Dictionnaire Le Robert

Juger
"Soumettre au jugement de la raison, de la conscience, pour se faire une opinion ; émettre une opinion, favorable ou défavorable sur."
Dictionnaire Le Robert

Evaluer
"Fixer approximativement. Apprécier, estimer, juger"
Dictionnaire Le Robert

L'homme est le seul être vivant capable de raisonnement de façon abstraite, de créer, d'évaluer, de trouver des solutions
Le jugement, le raisonnement est la dernière étape du processus cognitif (faculté de connaissance). Préalablement nous avons nos organes corporels sensitifs qui ont des sensations physiques du monde environnant, puis un processus de reconnaissance s'effectue en relation avec la mémoire, puis abstraction…idées….
Après ces étapes assez passives, le processus cognitif se termine par le jugement, le raisonnement.
L'homme a cette faculté unique de juger qui consiste à relier un sujet et une affirmation :
Exemple : la pomme est verte, la pomme est bonne.

Modes de raisonnement

"Dans de nombreux cas, tenter de résoudre un problème implique la mise en jeu d'un mode de pensée particulier que l'on appelle le raisonnement. Nous allons voir deux types de raisonnement utilisable pour résoudre des problèmes :

- Le raisonnement déductif

Exemple :
Prémisse 1 : Le restaurant accepte toutes les cartes de crédit
Prémisse 2 : La carte Visa est une carte de crédit
Conclusion : Le restaurant accepte la carte Visa.

Aristote souhaitait définir la relation logique entre différentes propositions afin d'arriver à une conclusion valide. L'exemple ci-dessus de la carte de crédit montre que cette forme de raisonnement s'applique relativement spontanément aux problèmes quotidiens.

- Le raisonnement inductif

Suite de l'exemple précédent :
- Il n'y a pas d'indication sur la porte du restaurant confirmant que celui-ci accepte les cartes de crédit
- La clientèle à l'intérieur du restaurant est habillée avec soin
- Le menu affiché à l'extérieur affiche des prix élevés
- Le quartier autour du restaurant est plutôt chic

L'ensemble de ces observations va pousser la personne à penser que le restaurant accepte très probablement les cartes Visa.

Dans l'exemple présent, nous avons à faire à un raisonnement inductif car les conclusions sont basées sur des probabilités et non sur des certitudes logiques.
Au quotidien une grande partie de notre capacité à résoudre des problèmes repose sur l'utilisation du raisonnement inductif."
Psychologie – Richard Gerrig, Philip Zimbardo – 18eme édition – Pearson Education

Évolution de la pensée

Avec le temps, la pensée peut évoluer dans deux directions : plus souple ou au contraire plus rigide.

Rigidification :
Dans cette perspective, la pensée va avoir tendance à se simplifier.
Les expériences vécues vont renforcer des croyances où le noir va avoir tendance à devenir plus noir.

Souplesse :
La pensée va acquérir une certaine souplesse quant à son fonctionnement et au fait de pouvoir s'adapter. Les échanges avec les autres vont apporter une amélioration dans la perception que l'individu a de la vie.
Le blanc va avoir tendance à devenir plus blanc!

Dans le processus de réflexion, si nous ne sommes pas attentif des erreurs peuvent être commises, et donc il est important d'être sensible au fait que notre pensée a un degré de fiabilité plus ou moins grand selon la façon que nous avons de gérer consciemment ou inconsciemment celle-ci !

Voici quelques exemples d'erreurs possibles dans le processus de réflexion ou d'éléments limitant notre réflexion :

- La pensée tout ou rien
Je vois les choses soit en blanc, soit en noir, mais pas en gris.
Par exemple si mes performances sont juste presque parfaites, je me considère comme un « looser »

- Le filtre mental
Je prends un détail négatif et laisse ma pensée vagabonder exclusivement sur ce point.
Ainsi ma vision de la réalité devient très noire, comme une goutte d'encre sur un papier buvard.

- Disqualification
Je rejette les expériences positives, en insistant sur le fait qu'elles ne comptent pas pour une quelconque raison.

- Le lecteur de pensée
Je fais des suppositions sur les pensées de quelqu'un d'autre sans rechercher ce qu'il ou elle pense.

- Maximisation ou minimisation
J'exagère l'importance de choses négatives ou je minimise les choses positives.

- La prophétie auto réalisante
J'anticipe que les choses vont mal tourner et je suis convaincu que cette prédication est un fait.

- La personne ne lit pas le mode d'emploi
L'expérience des autres est pourtant une source d'informations qui permet à la pensée d'éviter de se tromper.

- Le déni
Je refuse de voir certains aspects de la réalité car ils peuvent être trop douloureux.

- L'inattention du sujet
Le fait d'avoir la tête ailleurs et de ne pas être suffisamment concentré sur son objectif.

- La précipitation
Je fais une interprétation négative, même si je n'ai pas encore tous les éléments qui concluraient dans ce sens.

- Les généralisations abusives
Je vois un événement isolé négatif comme quelque chose qui se reproduira sans fin.

- La rationalisation
Nous offrons des excuses, justifications, alibis pour fournir une explication incorrecte de ce qui se passe.

- Les troubles émotionnels
J'imagine que mes émotions sont le reflet de comment sont vraiment les choses.
« je le sens, cela DOIT être vrai ».

- Je devrais
J’essaye de me motiver en me disant : « je devrais » ou bien « je ne devrais pas »
La conséquence émotionnelle est le sentiment de culpabilité

- L'intellectualisation
Nous trouvons des théories, des analyses et des généralités pour éviter d'être confronté à ses émotions. "Ma situation n'est pas aussi mauvaise que ça si je compare à ce que les autres dans le monde peuvent souffrir. De quoi je me plains ?"

- Faire diversion
Nous changeons de sujet ou nous allons sur le terrain de l'humour pour éviter les sujets qui font peur.

- Devenir hostile
Nous devenons furieux ou irritable quand il est fait référence à certains sujets. "Ne parle pas de Tom, il est mort, cela ne le fera pas revenir"

- Mettre des étiquettes
Au lieu de décrire mon erreur pour la comprendre, je colle une étiquette négative sur moi.
Si quelqu’un me parle d’une mauvaise façon, je lui colle une étiquette négative.
Utiliser ce langage d’étiquette est émotionnellement chargé.

- Prendre les choses personnellement
Je prends les choses personnellement. Je me vois moi-même comme la cause de choses où je n’ai finalement pas de responsabilité directe.
J'interprète des choses personnellement qui n’ont rien à voir avec moi.
"C'est de ma faute si ma mère ne prends pas soin de moi et boit tout le temps. C'est parce que je n'en vaux pas la peine"

- Blâmer les autres
Nous ne prenons pas la responsabilité de nos attitudes et projetons en dehors de nous sur les autres.

-

- Les pensées parasites
Certaines personnes ont des pensées dont ils ne peuvent se soustraire. Ils mobilisent toute l'énergie de la personne et ne font que détruire l'individu petit à petit.

- Les préjugés du sujet
Les conditionnements familiaux et socio-culturels erronés antérieurs

- Les erreurs de raisonnement
Prendre un attribut pour un sujet, établir des liaisons entre diverses affirmations sans qu'elles aient un lien logique et réel entre elles…

- La langue utilisée
Exemple : Dans une culture indigène, ils ne font pas de différence entre le bleu et le vert, non pas qu'ils aient des problèmes de vision, mais ils n'ont qu'un seul mot pour décrire les deux couleurs. La raison n'ayant qu'un mot ne peut diviser de façon précise ces 2 couleurs.
Idem en Français, nous avons un seul mot pour le mot amour. Aimer la soupe et aimer son mari, ce n'est pas pareil. Notre raison est limitée par l'utilisation d'un seul mot, là ou les Grecs en utilisaient 4 : *stergein, eran, philein* et *agapan.*

"Les biais de croyance"
Le raisonnement déductif peut parfois nous amener à avoir des conclusions non valides :
Histoire inventée : Un chien se regarde et pense : Tous les chats ont quatre pattes. J'ai quatre pattes. Donc je suis un chat.
"Les individus ont en effet tendance à considérer comme valides les conclusions qu'ils jugent crédibles, et invalides celles qu'ils jugent non crédibles."
Janis et frick, 1943

- La créativité
Souvent nous sommes limités dans notre réflexion car nous n'avons pas assez d'imagination. En Anglais nous disons : "To think out of the box", qui se traduit littéralement par "penser en dehors de la boite". L'idée derrière est de dire qu'il faut prendre du recul par rapport à une situation et faire preuve de créativité pour trouver des solutions originales, finalement d'utiliser aussi l'hémisphère droit de notre cerveau et pas seulement le gauche!

- La pensée devient un enjeu
Parfois nous pouvons oublier lorsque nous communiquons que nous avons en face de nous d'autres individus comme nous. Nous sommes tellement focalisés sur le message, les idées que nous devons avoir absolument raison et les échanges d'idées deviennent vite une guerre où il ne faut pas perdre la face.
Et dans cette situation nous passons à côté de l'essentiel : être sensible à l'autre.

La faculté de raisonner peut être altérée, mais le problème c'est que nous en avons rarement conscience, car le jour où nous nous rendons compte que ce que nous pensons n'est pas vrai, nous changeons notre façon de penser !
Personne ne désire rester dans une position où son raisonnement est incorrect.
On peut essayer de justifier de mauvaises activités, mais nous ne pensons pas que nous pensions "mal".

Il sera donc important si nous désirons atteindre notre plein potentiel, d'être vigilant par rapport à notre compréhension qui bien souvent nous induit en erreur.
D'adopter aussi une certaine humilité en étant prêt à reconsidérer, revenir sur nos positions, revoir nos conclusions, arriver à une perspective différente.